Porta la corona, ma non è un re. Che cos'è?

a cura di Giuseppe Bonfanti

L'esperienza della pandemia di questi ultimi mesi ci ha rimessi tutti quanti in relazione con il nostro "compagno universale di nascita": il dolore. Impossibile da addomesticare, esso ci parla ed è tornato con il sopraggiungere del Covid-19 camuffandosi sotto varie forme: emergenza sanitaria, morte improvvisa di persone care senza un ultimo saluto, distanziamento, chiusura delle scuole, disoccupazione, recessione economica e poi, non ultima per importanza, una singolare dimensione psicologica.

La psicologa **Silvia Lecchi** guarda con accettazione e tolleranza le tappe della sofferenza: fa parlare il dolore e le emozioni. Psicoterapeuta, insegnante di training autogeno e di tecniche immaginative e del benessere, Silvia Lecchi si occupa in particolare di disturbi d'ansia e consulenza alle famiglie. È psicologa dello sportello scolastico e docente di scuola primaria.

1 - Il sopraggiungere del Covid-19 ci ha condizionato sotto molti aspetti, anche quello del dolore, al quale attribuiamo diverse grandezze in base alle diverse situazioni. Ma come si gestisce questo dolore che ci ha colti di sorpresa tutti?

Ogni uomo nella vita conosce la tragedia, affermava Steiner.
Il dolore appartiene all'esistenza stessa di ciascuno; ci apre al mistero. Non è concepibile la vita senza dolore, è una condizione legata sia alla nostra presenza fisica che a quella psichica su questa terra: il primo respiro è dolore per il neonato, la prima separazione dal genitore quando deve recarsi al lavoro è un dolore per il piccolo.
Eppure, anche attorno al dolore si organizza la vita interiore e psichica di ciascun individuo e proprio da esso può partire una spinta a crescere, ad aprirsi al nuovo, ad accettare di procedere con la vita. Elaborando dolore e frustrazione, all'interno della relazione d'amore con le figure che lo accudiscono giorno dopo giorno, il bambino cresce e si forma.
Il dolore di questi mesi si inserisce all'interno di un fenomeno sociale e medico vastissimo, che riguarda l'intero pianeta.
Il dolore, per essere rielaborato, ha bisogno anche di azioni molto semplici, che coincidono con la natura stessa del nostro essere al mondo.
Ha necessità di essere condiviso con altre persone di cui ci fidiamo, perché un dolore che rimane solo nostro diventa sordo, pesante, insopportabile e senza via di uscita.
Deve essere espresso e rappresentato: servono parole, frasi che raccontino ciò che si è vissuto e si sta vivendo; se ce la sentiamo, sono utili disegni e musica…pensiamo a quante opere d'arte nascono da un dolore vissuto in prima persona dall'artista.
Per convivere con il dolore c'è bisogno anche di tempo, di pazienza e di amorevolezza verso noi stessi.

Saper accettare le tragedie è qualcosa di tipicamente umano e qualcuno lo sa fare meglio di altri, continuava Steiner.

Con il dolore, infine, si apre il concetto di accettazione, che è uno strumento che appartiene alla cassetta degli attrezzi di una sopravvivenza psichica efficace.
Non nel senso della passività, rassegnazione, inattività. Accettazione intesa come presa di coscienza, profonda consapevolezza che stiamo dialogando con i misteri

della nostra vita. Accettazione della nostra stessa condizione umana, che ci accomuna come fratelli. Anche nel rosario, se ci pensiamo, accanto ai misteri gaudiosi, gloriosi e della luce, un giorno ricordiamo i misteri dolorosi.

2 - Quali sono state le reali difficoltà dell'isolamento, quali i meccanismi di difesa che si sono messi in atto?

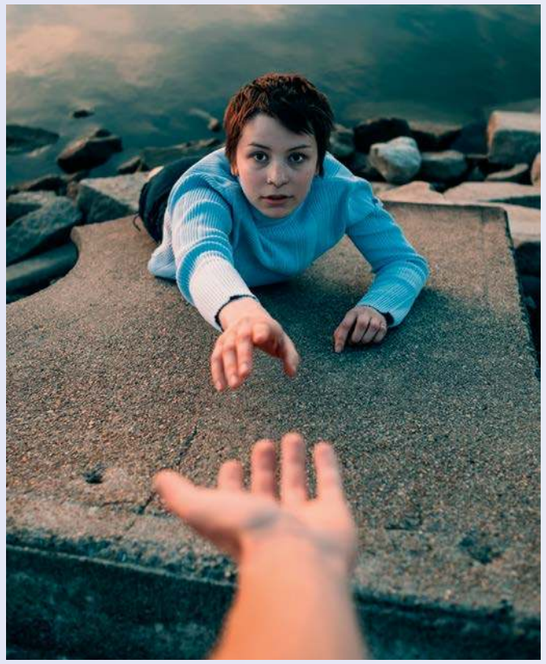
Siamo abituati all'incontro, a riconoscere l'altro attraverso il viso, a regolare la distanza fisica e sociale in base all'intimità della relazione con gli altri. Ora ci stiamo "rimodulando": stiamo cercando di adattarci a incontri "virtuali" oppure alla mancanza vera e propria di incontri; uscendo, non troviamo più visi interi e possiamo osservarne solo gli occhi, perché il resto è coperto dalla mascherina; la distanza fisica tra le persone ora è imposta, non ci avviciniamo più di tanto.
E' uno scenario nuovo, di grande cambiamento, per il quale non funzionano i vecchi meccanismi che utilizzavamo in base alle nostre abitudini, alla nostra personalità e al nostro contesto di vita: ecco allora che emerge una reazione di difesa naturale nelle persone, seppure con modalità differenti.
Possiamo trovare ad esempio la negazione, una difesa

che porta a minimizzare ciò che avviene, attuando anche a comportamenti di scarsa tutela per noi stessi e per gli altri.
C'è chi, sentendosi vacillare interiormente a causa di queste nuove regole che impongono l'isolamento, addirittura si finge infermiere e prende in giro il carabiniere che l'ha fermato per un controllo postando tutto in internet (salvo poi essere denunciato proprio in seguito ai suoi post).
Qualcuno di noi potrebbe sentire l'impellente necessità di tenere sotto controllo le notizie continuamente, proprio perché in realtà questa difesa è una forma di rassicurazione: avere tutto chiaro in mente ci illude di poter verificare ogni cambiamento in atto.
Molti di noi mentalmente effettuano continuamente un rimuginìo e ripetutamente pensano e ripensano ad alcuni dettagli, ad alcuni aspetti, ad alcune notizie, ad alcuni dati per placare un'ansia che altrimenti ci destabilizzerebbe.
C'è anche qualcuno che ha la sensazione che vada tutto bene, che si sente bene in questo isolamento, che si illude che tutto possa continuare e procedere bene lo stesso, evitando di affrontare la criticità della situazione.

L'Ordine degli Psicologi del Lazio ha avviato da poco più di 2 settimane il "barometro della salute mentale", ovvero una fotografia degli effetti psicologici del COVID-19.
Dai primi dati emersi, è interessante verificare come le persone più giovani riferiscano più frequentemente l'insorgenza di reazione ansiose; tra i 30 e i 39 anni si fanno più presenti rabbia e preoccupazione per le proprie relazioni; fino ai 49 anni le relazioni diventano centrali all'interno delle priorità della propria vita e, infine, salendo sempre più con l'età, i dati mostrano una crescita della preoccupazione legata all'isolamento e al senso di solitudine.

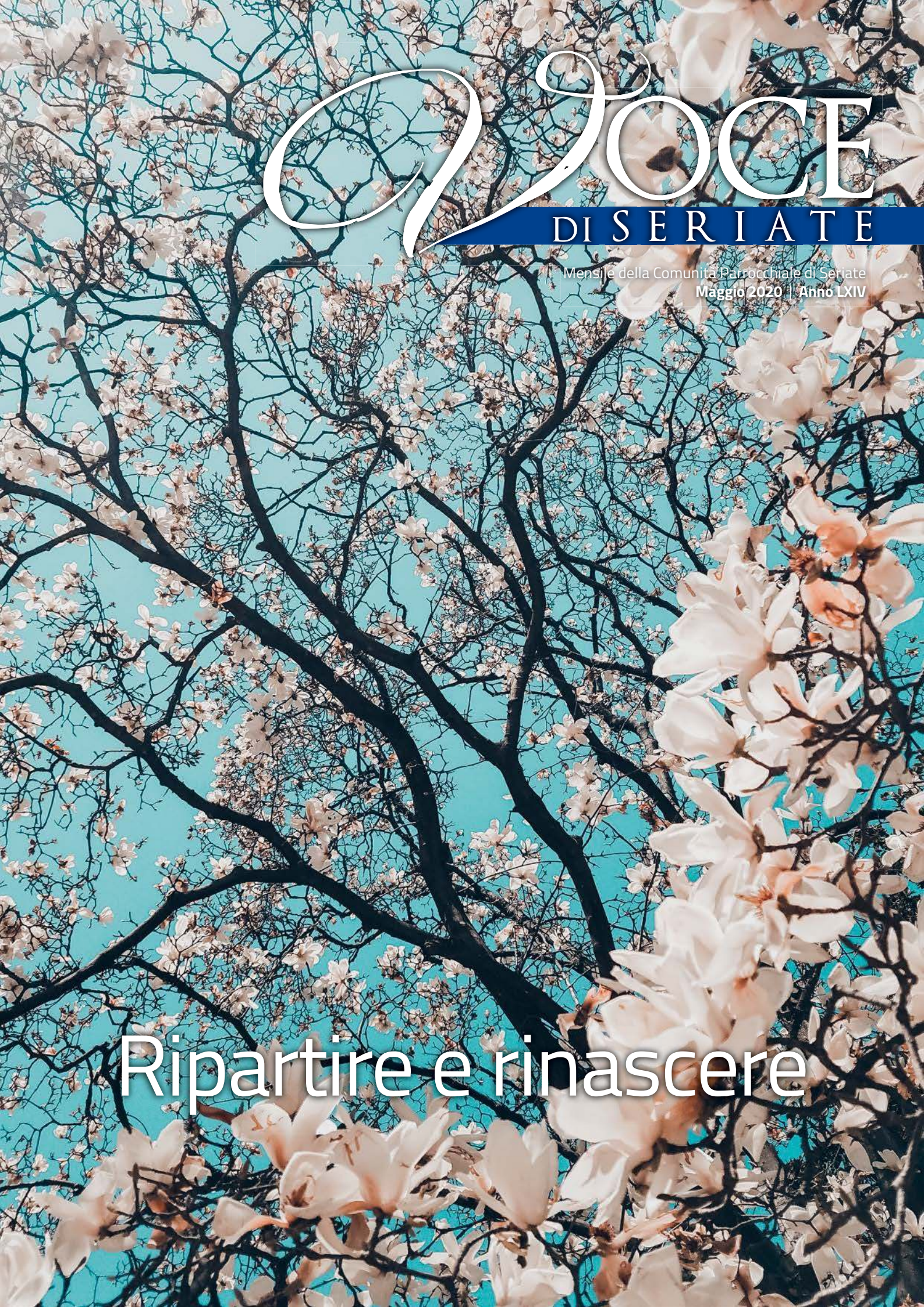
3 - Come dire ai bambini di non avere paura?

La paura è un'emozione primaria, comune a tutti noi e al mondo animale. È una reazione di difesa, di risposta ad un pericolo reale, immaginato oppure pensato. Proprio in quanto risposta di adattamento ad una situazione (vera o presente nella nostra mente), la paura, pur essendo spiacevole, non è negativa in sé. E' un segnale importante.
Anche grazie alla paura siamo in grado di esercitare attenzione e concentrazione, di mettere in atto dei comportamenti protettivi e tutelanti per noi stessi e per gli altri. La paura è un potente "attivatore" che si rivela necessario per la nostra vita.
Per questo, la paura è una compagna di vita che va in-



tegrata e utilizzata, concedendole il giusto spazio, cosicché essa non sfoci in panico, ansia o fobia. Per comprendere appieno la sua funzione, anche e soprattutto con i bambini, è importante riconoscerla, dire con le parole quale è l'oggetto della nostra paura e invitare i piccoli a fare altrettanto, naturalmente quando ne sentono l'esigenza.
E' determinante offrire ai bambini un esempio, per permettere loro di comprendere che è possibile comunicare anche un'emozione così forte e spiacevole: noi adulti potremo così essere i primi a spiegare, con parole ed esempi semplici, che se ne può parlare, legittimando una comunicazione che, altrimenti, se non affrontata, potrebbe diventare quasi un tabù.
"Sai tesoro, anche io ho avuto paura di essere con-

tagiata in questi giorni, e questo pensiero mi ha fatto sentire molto spaventata e sono stata male. Poi, piano piano, ho capito che potevo cominciare a stare attenta rispettando quelle semplici regole che ci dicono i medici, senza esagerare, con pazienza e calma…".
Il problema non è dire ai nostri bambini di non aver paura, altrimenti sarà come invitarli a negare un aspetto e un'emozione centrale e funzionale per la nostra salute psichica. Ciò che conta è riconoscere e occuparsi anche di questa emozione.
Occuparsi della paura significa prendersene cura, comprendere che provarla è normale a qualsiasi età e che, allo stesso tempo, si può scegliere di fare qualcosa per andare oltre. In particolare, spiegare che non dobbiamo sviluppare delle qualità eccezionali per affrontarla: sono sufficienti e determinanti azioni, pensieri e strategie quotidiane che possiamo esercitare in casa, con i nostri cari. Questo non significa che sia facile.
"Sento paura quando vedo al telegiornale le immagini dei malati in ospedale; pensare a questa sofferenza mi fa star male e mi fa pensare che può toccare anche me. So però che i medici stanno cercando in tutti i modi di trovare la medicina giusta per sconfiggerla e sono sicura che anche loro vogliono trovare al più presto un vaccino. Inoltre, penso che un buon modo per stare vicino alle persone che non conosco ma che stanno soffrendo sia la preghiera, quindi la sera, prima di addormentarmi, prego sempre per tutti gli ammalati."
In un piccolo diario, un bambino di nome Tommaso nei giorni scorsi ha scritto "Ho preso una decisione importante: farò di tutto per sconfiggere questo mostro spaventoso. Mi sforzerò di non uscire e a non incontrare i miei amici. Quando farò uno starnuto, mi coprirò con il braccio e non più con la mano!". Ecco, questo significa riconoscere, accogliere e occuparsi della paura, un'emozione che, soprattutto in tempi "Covid", è presente naturalmente nelle nostre vite.



La Voce di Seriate

Mensile della Comunità Parrocchiale di Seriate
Maggio 2020 | Anno LXIV

Ripartire e rinascere